

* أولاً - الصحة النفسية *

أ. مفهوم الصحة النفسية: هي «الحالة التي يكون فيها الإنسان مطمئناً وطبيعياً في سلوكه، ولا يعاني من اضطراب أو قلق».

ب. أحوال النفس في القرآن الكريم:

وصف الله - سبحانه وتعالى - النفس في القرآن الكريم بثلاث صفات: (مطمئنة)، و (أمارة بالسوء)، و (لؤامة). فقال:

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْجِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّاتٍ (30)﴾ [الفجر: 27 - 30]

﴿وَلَا تُقِمِ وَالنَّفْسِ اللَّوَّامَةَ (2)﴾ [القيامة: 2]

﴿وَمَا أَتَيْنَا نَفْسًا إِلَّا النَّفْسَ لَأَمَّارًا (33) بِالشُّرِّ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي (34) إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (35)﴾ [يوسف: 53]

والنفس قد تكون تارة أماراة، وتارة لؤامة، وتارة مطمئنة، بل في اليوم الواحد والساعة الواحدة يحصل منها هذا وهذا، والحكم للغالب عليها من أحوالها:

فإذا سكنت إلى الله واطمأنت بذكره فهي (المطمئنة)، وهو وصف مدح لها.

وإذا أمرت صاحبها بما تهواه: من شهوات الغي وأتباع الباطل فهي (الأماراة بالسوء)، وهو وصف ذم لها.

وإذا فعلت الشيء ثم لامت عليه، فهي (اللؤامة). فإن لامت على فعل سيء فهو وصف مدح لها، وإن لامت على فعل حسن فهو وصف ذم لها.

ج. من طرق حفظ الصحة النفسية في القرآن الكريم:

1 - الفهم الصحيح للوجود والمصير: فيه تصويب للسلوك وحفظ النفس، فإن فهم الوجود يقتضي العبادة، وفهم المصير يقتضي الاستعداد له، مما ينجي من المهالك الأخروية، فلا تهتم النفس بالدنيا، بل تنظر إلى ما ينتظرها فتطمئن عند فوات ملذات الدنيا لأن التعويض الأخروي أعظم.

2 - تقوية الصلة بالله تعالى:

أ - بالذكر والعبادات: تقوى الصلة بالله تعالى بعبادته كما أمر، والاجتهاد في ذكره، والتقرب إليه بالطاعات والنوافل طلباً لحبه ورضاه. والصلة المتينة للمسلم مع الله - عز وجل - تجعل حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية.

﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: 82]

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُكُمْ مَوْعِدَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: 57]

وجاء في الحديث القدسي: "... وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه..." البخاري.

ب - بالتركية والأخلاق: والتركية هي تطهير النفس من الذنوب بالابتعاد عنها، وإذا وقع في معصية استغفر وتاب.

وتتحقق هذه الصحة بتأكيد مجموعة القيم الأخلاقية المتمثلة في: (الصدق، والوفاء، والإخلاص، والأمانة) في الحياة اليومية للمسلم، فيتعامل بها مع الآخرين، ويتحلى بها سلوكه.

والخلق الكريم سمة هامة من سمات الشخصية السوية الجذابة.

﴿فَمَا رَحِمْتُم مِّنَ اللَّهِ لَيْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: 159]

* ثانياً - الصحة الجسمية *

أ. مفهوم الصحة الجسمية: هي: «الحالة التي يكون فيها الإنسان صحيح البدن، خالياً من العاهات والأمراض العضوية».

ب. من طرق حفظ الصحة الجسمية في القرآن الكريم:

1 - الالتزام بالسلوكات الصحية:

أ - الوقاية: عن طريق:

— الطهارة.

— تحريم تناول الخبائث من مسكرات ومخدرات، وسُموم.

— تحريم أكل الميتة والدّم ولحم الخنزير.

18